INFLAMMATION
CHỨNG VIÊM



KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý rằng những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Thông tin này và các quan điểm trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Các tuyên bố là ý kiến và không được cấu thành như dữ kiện hoặc đánh giá y tế.

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về INFLAMMATION – CHỨNG VIÊM . Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người bị VIÊM mà chưa rõ nguyên nhân, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn CHỨNG VIÊM này có thể giúp mọi người hiểu được nguyên nhân, đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các bệnh liên quan tới VIÊM nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.



AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung.

Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health

Markus Rothkranz



MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



INFLAMMATION – CHỨNG VIÊM

(Xem thêm phần Arthritis (viêm khớp), Allergies (dị ứng))



Chứng viêm xảy ra khi có điều gì đó không ổn với cơ thể bạn và máu sẽ sưng lên ở một số khu vực nhất định để cố gắng chữa lành vết thương đó.

Có 3 loại viêm chính:

1 INJURY / VẾT THƯƠNG

Đây là khi bạn va đập hoặc làm bị thương một bộ phận cơ thể, dẫn đến sưng đỏ và đau ở khu vực đó. Nếu bạn làm bị thương một khu vực, thì máu sẽ dồn đến đó để bảo vệ và sửa chữa khu vực đó. Sưng tấy là vì nhiều lý do – thứ nhất là tạo ra một cái gối bảo vệ để che chở khu vực này khỏi những cú va chạm mạnh hơn. Thứ hai, vết thương phình ra bởi vì rất nhiều "công nhân" đang đổ xô đến địa điểm để sửa chữa. Vị trí bị thương bây giờ là một công trường. Cảm giác rất khó chịu - giống như bị tắc nghẽn giao thông vì công nhân đường bộ đang lắp một đường ống tiện ích. Đừng cố làm giảm sưng quá nhiều vì bạn sẽ cắt giảm số lượng công nhân xây dựng và làm chậm tiến độ. Sưng tấy là có mục đích. Chắc chắn là bất tiện, nhưng đó là bản chất của các công trường xây dựng.

2 INFECTION / NHIỄM TRÙNG

Đây là khi mà một bộ phận của cơ thể bạn bị nhiễm khuẩn, chẳng hạn như vết cắt, vết thương hở, cổ họng, viêm ruột thừa, xoang, dạ dày, hệ tiêu hóa, v.v. Một lần nữa, máu sẽ dồn đến khu vực đó để giải quyết vấn đề. Ở đây sẽ giống như chiến trường hơn là công trường. Và cơ thể của bạn đang được bảo vệ chống lại kẻ xâm lược. Rất nhiều vi khuẩn tốt và vi khuẩn xấu chiến đấu để xem ai thắng và rất nhiều thương vong từ cả hai bên. Những vi khuẩn và tế bào chết này cần phải được loại bỏ trước khi chúng bắt đầu thối rữa và gây ra nhiều vấn đề hơn, vì vậy điều quan trọng là máu và bạch huyết phải tiếp tục di chuyển, để các tế bào bạch cầu và tế bào bạch huyết có thể chiến đấu với kẻ xâm nhập và các tế bào hồng cầu cung cấp oxy và đạn dược và mang vi khuẩn và tế bào chết đi. Trong trận chiến này, điều quan trọng là không được ăn đường, bánh mì, sữa hoặc bất cứ thứ gì khác có thể làm thức ăn cho kẻ xấu và khiến chúng trở nên mạnh mẽ hơn. Một lần nữa, đừng cố gắng làm giảm sưng hoặc viêm - điều đó giống như việc đưa binh lính và vật tư ra khỏi chiến trường. Chắc chắn sẽ không thoải mái, nhưng chiến tranh là như vậy.

3 WHOLE BODY INFLAMMATION/ VIÊM TOÀN THÂN

Đây là khi mà toàn bộ cơ thể đều bị viêm (bất cứ nơi nào máu có thể đến được) Ví dụ: nếu bạn ăn các sản phẩm động vật hoặc thực phẩm chế biến, thì những thức ăn này sẽ đi vào máu và gây ra tình trạng viêm khắp toàn bộ cơ thể. Các sản phẩm từ động vật tạo ra các protein và hooc môn ngoại lai mà cơ thể con người không nhận ra, vì vậy cơ thể gửi hàng tỷ tế bào chiến binh đến để kiểm soát, dẫn đến tình trạng viêm. Tất cả các sản phẩm động vật đều gây viêm (đúng vậy, kể cả loài hoang dã hoặc nuôi hữu cơ) - chúng chứa chất béo bão hòa, cholesterol, đường (lactose, v.v.), hooc môn động vật như IGF-1 khiến ung thư phát triển và các axit amin như choline thu hút tế bào ung thư và methionine, biến thành homocysteine trong cơ thể, dẫn đến bệnh tim và Alzheimer. Bởi vì mọi người không thay đổi thói quen ăn uống của mình, nên tình trạng viêm sẽ xảy ra suốt đời, dẫn đến các rối loạn tự miễn dịch, bệnh tim, tiểu đường và ung thư. Mọi người thậm chí không nhận thức được điều này. Họ tự hỏi tại sao trông họ "sưng húp", chứ không đẹp như tượng. Đó là bởi vì họ luôn ở trong tình trạng viêm toàn thân.

Ở mức độ rộng hơn, hãy coi thừa cân là một dạng viêm.

Viêm chỉ là triệu chứng, không phải là nguyên nhân. Chắc chắn, bạn có thể cắt giảm số lượng binh lính và công nhân đang cố gắng xây dựng lại cơ thể, nhưng cách tiếp cận thông minh hơn chính là loại bỏ nguyên nhân gây ra viêm và sau đó cung cấp cho công nhân những gì họ cần để thực hiện công việc hiệu quả.

Trong quá trình viêm, bạn cần giữ cơ thể sạch sẽ nhất có thể vì cuộc chiến đang diễn ra và bạn không muốn tiếp tế thực phẩm cho kẻ xấu. Các mô bị sưng lên với nước và / hoặc máu và ở đó sẽ có một bữa tiệc đầy vi khuẩn lây nhiễm. Vi khuẩn rất thích sự ẩm ướt ... và nếu bạn thêm đường, rượu hoặc đồ ăn vặt, thì bạn đang tiếp thêm nhiên liệu, làm tăng thời gian nhiễm trùng. Tránh tất cả các loại đường, bột mì trắng, thức ăn vặt và nước ngọt. Những thứ đó làm tồi tệ thêm tình trạng viêm và nhiễm trùng

Globulin là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả sự tích tụ protein gây viêm.

Tránh xa các loại thuốc steroid như hydrocortisone, cortisone, prednisone, nếu không, xương sẽ yếu đi và sức khỏe tổng thể suy sụp. Các chất kháng viêm, steroid và cortisone làm hỏng hệ thống miễn dịch bằng cách loại bỏ các kháng thể, khiến mọi người dễ bị nhiễm trùng nghiêm trọng như viêm phổi và cũng làm tổn thương hệ tiêu hóa.

NGỪNG ĂN CÁC SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT

Thịt động vật gây viêm.

Thực phẩm thực vật kháng viêm.

Axit arachidonic, một axit béo Omega 6 gây viêm được tìm thấy chủ yếu trong trứng và thịt gà. Khi loại bỏ thịt gia cầm ra khỏi chế độ ăn trong một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng thí điểm, thì sức khỏe tâm thần được cải thiện (trầm cảm, lo lắng, căng thẳng, tự tử giảm một nửa). Axit arachidonic gây ra viêm tế bào thần kinh.

Lý do khiến nhiều người ăn chay không hoàn toàn và người thuần chay có tỷ lệ tử vong tương đương với những người ăn thịt là vì họ ăn nhiều dầu và chất béo Omega 6 gây viêm. Ví dụ như dầu thực vật, dầu đậu nành, dầu ngô, dầu cá, dầu đậu phộng, dầu cọ, v.v. Vâng, tempura thực vật và sốt mayonnaise Đậu nành đang dần giết chết bạn!

https://youtu.be/tP_LIY8cjf4

Mặc dù dầu dừa có chứa chất béo bão hòa nhưng nó không gây viêm trong cơ thể như mỡ động vật.

BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:

Một lần nữa - bước đầu tiên là ngừng ăn và ngừng làm những việc gây ra tình trạng viêm. Bước thứ hai là làm sạch mớ hỗn độn mà bạn đã tạo ra trong cơ thể.

Chất gì giúp cơ thể loại bỏ homocysteine? Vitamin B6, Folate (Axit Folic) - và b12 . Công thức Green của tôi có hàm lượng cao Folate (vitamin B9) và axit Pantothenic (vitammin B5)

B12 thấp là một lý do khác khiến mức homocysteine cao, vì vậy hãy bổ sung B12

Lời khuyên của tôi là hãy đọc và thực hiện theo sách "Heal Yourself 101" HealYourselfbook.com

Ngoài ra, uống một ly rượu mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ đau tim nhưng lại làm tăng nguy cơ ung thư vú và một số loại đột quỵ cụ thể.

MỐI LIÊN QUAN TỚI MIỆNG

Nướu chảy máu và đau tim-

Chảy máu nướu răng? Những người bị bệnh nha chu (bệnh nướu răng) có nguy cơ bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và làm sẹo động mạch, dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột và tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimer, và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. Vi khuẩn nha chu tạo ra các chất độc và gây viêm, sau đó xâm nhập vào máu và kích hoạt gan tiết ra một chất gọi là C-Reactive Protein – Protein C phản ứng (CRP). Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu nướu răng bạn nhạy cảm hoặc chảy máu, hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, NGỪNG ăn tinh bột và đường tinh chế và các sản phẩm động vật. Súc miệng bằng hydrogen peroxide và sử dụng những thứ như hỗn hợp muối nở, ớt cayenne, muối biển của tôi. Dùng chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng tăm nước WATER PIC. Hãy làm sạch máu và gan bằng cách nhịn ăn nghiêm túc, sử dụng các loại thảo mộc và làm sạch đại tràng. Điều này rất quan trọng. Đừng xem nhẹ nướu bị chảy máu.

ROOT CANAL / RÚT TỦY RĂNG

Trong vài năm gần đây, một trong những tin tức y tế gây kinh ngạc nhất là vi khuẩn từ miệng liên quan chặt chẽ với các tình trạng sức khỏe của tim, gan, thận và bệnh tự miễn khác nhau bao gồm lupus, viêm khớp dạng thấp và suy tim sung huyết. Khi người ta nhổ răng, sẽ có một lỗ hổng trên hàm (gọi là hốc răng) thường bị nhiễm trùng rất nặng, đôi khi người đó không hề hay biết. Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi trong đó và sau đó lây lan khắp cơ thể gây ra tất cả các loại tình trạng sức khỏe khác nhau, từ bệnh tim, gan và thận đến ung thư. Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Nha chu, sự hiện diện của một loại vi khuẩn cụ thể kết hợp với vi khuẩn trong túi nha chu cũng là nguyên nhân gây ra hội chứng vành cấp tính (ACS). Bệnh nướu răng đã đủ tồi tệ, nhưng rút tủy răng còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn đang ẩn náu trong hốc lỗ được bảo vệ khó tiếp cận. Hầu như tất cả các lỗ răng đã được thử nghiệm hoặc sinh thiết đều phát hiện có liên quan đến mô chết, hoại tử và cực độc.

Tiến sĩ Weston Price là một nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng đứng đầu một nhóm nghiên cứu y khoa về mối quan hệ giữa răng đã rút tủy và các tình trạng sức khỏe mãn tính. Thông qua một loạt các trường hợp lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép đầy đủ, nhóm của ông phát hiện ra rằng ống tủy răng tích tụ vi khuẩn tạo ra các độc tố cực mạnh gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận, v.v. Tiến sĩ Meinig , một trong những người sáng lập hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ Price và những người khác và đồng ý với phát hiện của họ.

Tiến sĩ John Diamond cho biết rằng TẤT CẢ bệnh nhân bị ung thư vú mà ông nghiên cứu đều đã rút tủy răng ở chiếc răng có liên kết tới vùng vú trên kinh tuyến năng lượng liên quan. Nhiều đứa trẻ sinh non vì nguyên nhân này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm với bệnh nhân đã đưa ra kết luận tương tự. Họ đã có nhiều bệnh nhân có tình trạng sức khỏe như vậy đã cải thiện đáng kể sau khi điều trị tủy răng và sinh lỗ răng cùng với các biện pháp giải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ Bắc Carolina sử dụng các thử nghiệm tiên tiến được phát triển bởi Phòng thí nghiệm Affinity đã chứng minh các cơ chế mà sinh lỗ răng có thể gây ung thư.

MERCURY / THỦY NGÂN

Thủy ngân là một trong những chất độc nhất trên hành tinh. Nó độc đến mức bạn thậm chí không cần chạm vào nó ... chỉ cần hít phải hơi của nó là có thể bị nhiễm độc.

Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim, dị tật bẩm sinh, các vấn đề tim mạch, tâm thần, trầm cảm, mệt mỏi mãn tính, đau đầu, MS (đa xơ cứng), động kinh, viêm khớp, suy giảm hệ thống miễn dịch, lupus, thậm chí là xu hướng tự tử. Thủy ngân phá hủy mã di truyền DNA, DNA, có nghĩa là các tế bào không thể sinh sản được nữa.

Một trong những nguồn gây ngộ độc thủy ngân lớn nhất ở người là chất hàn răng bằng kim loại amalgam bạc. Thủy ngân được trộn với bạc để dẻo hơn. Tại sao người ta vẫn làm việc này? Người ta đã làm theo cách này kể từ những ngày đầu sơ khai và đã trở nên quá phổ biến, đó là một thói quen khó phá vỡ đối với ngành nha khoa, mặc dù thực tế họ biết về những nguy hiểm đó (lưu ý rằng họ mặc tất cả các loại đồ bảo hộ khi điều trị răng cho bạn). Răng KHÔNG rắn đặc, chúng là những bộ phận sống trong cơ thể chúng ta (như xương). Thủy ngân được hút qua răng và đi thẳng vào máu và não, từ từ đầu độc chúng ta mỗi ngày. Mỗi miếng trám bạc thải ra tới 17 mcg thủy ngân vào cơ thể chúng ta mỗi ngày. Tỷ lệ này tăng lên 500 mcg khi hút thuốc lá, uống chất lỏng nóng, nhai kẹo cao su, nghiến răng vào ban đêm hoặc nước bọt nhiều axit. Thủy ngân tích tụ trong não, tim thận và các tuyến nội tiết và có thể gây ra trầm cảm, các bệnh tự miễn, giảm trí nhớ, run, thiếu máu, đau đầu, mụn trứng cá và mệt mỏi. Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim.

Người ta nhận thấy rằng hầu hết những người bị Alzheimer, Parkinson hoặc sa sút trí tuệ toàn diện về sau này thì trong đời họ có trung bình 7 miếng trám thủy ngân bạc. Những người chỉ có 2 hoặc 3 miếng trám amalgam thủy ngân bạc không nhất thiết bị chứng alzheimer hoặc sa sút trí tuệ, nhưng hệ thống miễn dịch của họ đã bị tổn hại nghiêm trọng và họ có đủ loại vấn đề.

Nếu bạn còn hoài nghi về vấn đề này, hãy tải về cuốn sách điện tử **TEETH/MOUTH – RĂNG/MIỆNG**

NGUYÊN NHÂN GÌ GÂY RA VIÊM?

NẾU KHÔNG PHẢI DO BỊ THƯƠNG VÀ VẪN CỨ TÁI DIỄN, THÌ CHỦ YẾU ĐÓ LÀ VÌ CHẾ ĐỘ ĂN VÀ TUYẾN THƯỢNG THẬN BỊ SUY KIỆT DO CĂNG THẲNG.

TẤT CẢ NHỮNG THỨC ĂN SAU GÂY RA VIÊM:

- **Thực phẩm chiên**
- **Phô mai, sữa, và sản phẩm từ sữa**
- **Xô đa và nước ngọt có ga**
- **Thịt và các sản phẩm từ thịt (đặc biệt là thịt đã chế biến như thịt xông khói, xúc xích…**

- **Thực phẩm nướng than (BBQ v..v.)**
- **Đường**
- **Partially-hydrogenated oils (Dầu đã hydro hóa một phần)**
- **Phẩm màu nhân tạo**
- **MSG (bột ngọt), yeast extract (chiết xuất nấm men) và các excitotoxin khác**
- **Muối tinh (natri)**
- **Thực phẩm nấu ở nhiệt độ cao (pizza, bánh mì, khoai tây chiên, v..v.)**

MỐI LIÊN HỆ VỚI NẤM CANDIDA

Candida Albicans, là một loại nấm men (yeast) biến thành nấm (fungus) khi bạn ăn bánh mì, ngũ cốc, đường và bột mì. Loại nấm này trở nên hung dữ và ăn qua đường ruột của bạn và xâm nhập vào máu. Hệ thống miễn dịch sử dụng đại thực bào để tấn công "kẻ xấu". Khi một đại thực bào cố gắng ăn nấm, nấm sẽ giải phóng một loại enzym có tác dụng hòa tan đại thực bào và cũng bắt đầu tiêu hóa các tế bào của CHÚNG TA, gây viêm và phá hủy các tế bào trên toàn cơ thể. Điều này khiến hệ thống miễn dịch của chúng ta bận rộn và tiêu hao sức lực, nó không thể kiểm soát bất cứ thứ gì khác, khiến vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể mà không có kháng cự. Nhiều bệnh tự miễn dịch là kết quả của việc xâm nhập điên cuồng này.

BẠN CẦN PHẢI ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ NẤM CANDIDA !!!

SAU ĐÂY LÀ CHẾ ĐỘ ĂN KHÁNG VIÊM CƠ BẢN:

- **100% thực phẩm thực vật, nghĩa là KHÔNG cá, trứng, sữa, sữa chua hoặc bất kỳ loại thịt nào**
- **Rau củ tươi mỗi bữa ăn**
- **Không thực phẩm chế biến (sản xuất tại nhà máy)**
- **Không thực phẩm chiên xào, không sử dụng dầu chất lượng kém**
- **Nhiều bơ, cà chua tua, dưa chuột v..v.**
- **Uống nước ép rau xanh hàng ngày (tự ép). Không uống nước ép trái cây (ăn nguyên quả thì được)**
- **Nước ép kháng viêm tốt nhất là dưa leo và cần tây**
- **Nhiều siêu thực phẩm (quả mọng, mầm rau v…v)**
- **Trà xanh và nước làm đồ uống**
- **Ăn nhiều quả óc chó raw, quả hồ đào và quả hạch khác**

Tránh xa cây họ Cà (nightshades) - cà chua, khoai tây, cà tím, ớt cay ... chúng có thể gây viêm ở khớp và hệ tiêu hóa.

NHỮNG THỨ HỮU ÍCH KHI BỊ VIÊM

Tình trạng viêm được kiểm soát thông qua các loại chất béo và dầu ăn. Một số loại dầu và chất béo làm trầm trọng thêm tình trạng viêm, trong khi các loại khác giúp giảm nhẹ.

ENZYM *-** nhân tố chính giúp ích khi bị viêm. Các nguồn Enzym bao gồm:



- **QUERCETIN** (dạng bioflavonoid mạnh nhất)- chất kháng viêm hàng đầu
- **QUẢ THƠM **-** nguồn enzym tự nhiên
- **PAPAIN** (một loại enzym trong đu đủ và quả dứa)
- **BROMELAIN-** một loại enzym kháng viêm chiết xuất từ thân cây dứa, tốt cho bệnh viêm khớp

BOSWELLIA (TRẦM HƯƠNG ẤN ĐỘ)- loại thảo mộc kháng viêm hiệu quả để điều trị tế bào bị viêm. Tuyệt vời để điều trị viêm xương khớp, thấp khớp.

NEEM OIL (DẦU XOAN SẦU ĐÂU)- Tốt cho làn da và các vấn đề về răng miệng, nấm, vi rút, vi khuẩn, ký sinh trùng, viêm.

Axit amin- tuyệt vời để điều trị các vấn đề về da, căng thẳng, giúp gan phá vỡ chất béo.

PYCNOGENOL- vỏ cây thông

Ớt Cayen là một chất kháng viêm mạnh, có tác dụng hiệu quả với các bệnh dị ứng, hen suyễn và tất cả các chứng viêm . Hãy cho nó vào mọi thứ bạn ăn.

Vitamin C với Bioflavanoid- Tôi đã tạo ra một trong những bột vitamin C mạnh nhất thế giới. Hãy kiểm tra tại MarkusProducts.com

RỄ CAM THẢO

Steroid kháng viêm có thể làm giảm viêm tuyến tiền liệt. Rễ cam thảo có chứa phytoestrogen, giúp giảm tác động bất lợi của estrogen lên tuyến tiền liệt, bao gồm suy giảm khả năng hấp thụ kẽm và tăng hình thành DHT. Rễ cam thảo ngăn chặn sự hình thành DHT từ testosterone.

A, phức hợp B hoàn chỉnh; ngoại trừ B12, C, E, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, coumarin, axit béo (caprylic, hexonic và palmitic), bio flavonoid, saponin, phytoestrogen, axit salicylic (aspirin). Được sử dụng như t chất kích thích miễn dịch, như chất chống oxy hóa, chất thích nghi, như chất chống viêm, như một loại thuốc bổ gan và thận, để xây dựng mô thần kinh, loại bỏ mảng bám động mạch, giảm mỡ cơ thể, để điều trị hạ đường huyết, như chất khử trùng, để chữa loét, làm thuốc chống co thắt, làm thuốc nhuận tràng và long đờm. Điều chỉnh hệ vi sinh đường ruột.

Rễ cam thảo là một chất steroid kháng viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng u và kích thích hệ thống miễn dịch.

HẠT SAW PALMETTO (CÂY CỌ LÙN) và **PUMPKIN (BÍ ĐỎ)** làm giảm viêm thông qua việc ngăn chặn đường đi của COX và lipoxygenase.

TỎI- kháng sinh, kháng nấm, chống ký sinh trùng, kháng vi rút có chứa gần 80 hợp chất lưu huỳnh, và nổi tiếng với khả năng chống lại nhiễm trùng- hiệu quả hơn kháng sinh

Không giống như thuốc kháng sinh, Tỏi không giết chết hệ vi sinh đường ruột thân thiện
Tỏi cũng tiêu diệt vi rút, nấm và ký sinh trùng đường ruột, nấm candida, giun
Tỏi là một trong những loại thảo dược chữa bệnh hiệu quả và đáng tin cậy nhất được biết đến. Nó là một loại kháng sinh phổ rộng mạnh mẽ. Nó giúp tiêu diệt ung thư, phá vỡ khối u, làm loãng máu và đưa huyết áp và mức cholesterol về bình thường.

- **QUẢ MỌNG MÀU ĐỎ tốt hơn aspirin trong việc giảm đau và giảm viêm.**
- **Quả mọng màu sẫm**
- **CHLORELLA (TẢO TIỂU CẦU)- (công thức Green của tôi)**
- **CÁC LOẠI CỎ-(LÚA MẠCH, LÚA MÌ, CỎ LINH LĂNG)-tốt hơn các thuốc kháng viê steroid và không steroid** (công thức Green của tôi)
- **CÁC LOẠI DẦU EFA (OMEGA 3, 6, 9) NHƯ DẦU THỰC VẬT HỮU CƠ UDOS OIL 369, DẦU GAI DẦU, DẦU HẠT LANH, DẦU OLIU, DẦU DỪA…**
- **NHA ĐAM**
- **PROPOLIS – KEO ONG (SẢN PHẨM CỦA ONG)**
- **CRAMP BARK (VỎ CÂY NHÀU)**
- **HAWTHORN (SƠN TRA / TÁO GAI)**
- **JUNIPER BERRIES (QUẢ BÁCH XÙ)**
- **COMFREY (LIÊN MỘC)**
- **FENUGREEK (CỎ CA RI)**
- **WILD YAM (KHOAI LANG DẠI)**
- **CAT'S CLAW (CÂY MÓNG MÈO)**
- **NUTRITIONAL YEAST (MEN DINH DƯỠNG)**
- **THIAMINE (B1)- HỖ TRỢ VIÊM MẠCH MÁU.**

- **BLUE MANGOSTEEN (QUẢ MĂNG CỤT)**
- **ANDROGRAPHIS (XUYÊN TÂM LIÊN)**
- **BLUEBERRIES (VIỆT QUẤT XANH)**
- **TURMERIC (NGHỆ)**
- **PHẦN MÀU TRẮNG DƯỚI VỎ CAM QUÝT**
- **KẼM***

AXIT DẠ DÀY YẾU

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Mức axit quá yếu nên không thể tiêu hóa đúng cách, dẫn đến thức ăn tiêu hóa được một nửa, gây ra khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường đẩy nhanh tốc độ, làm cho tình hình càng trở nên tồi tệ hơn) Thức ăn không được tiêu hóa gây ra thiếu dinh dưỡng, chúng ta từ từ thải ra ngoài và dẫn đến bệnh tật. Axit trong dạ dày giúp ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, ... sinh sôi nảy nở. Nó là rào cản bảo vệ hoặc phòng thủ của chúng ta. Axit dạ dày cũng cần thiết để hấp thụ sắt, để tế bào hồng cầu vận chuyển oxy. Tất cả đều liên kết với nhau. Axit dạ dày thấp thì không có oxy. Hãy ngừng uống thuốc kháng axit, thuốc canxi, muối nở và nước kiềm!

Mức axit dạ dày yếu có thể được hỗ trợ bằng:

- **50 mg zinc mỗi ngày (uống trong bữa ăn) Kẽm cần thiết để duy trì axit dạ dày.**
- **vitamin B (có nhiều trong công thức Green MarkusGreens.com)**
- **vitamin C thảo mộc của tôi tại MarkusVitaminC.com**
- **TMG (trimethylglycine) 500 mg, 3 lần mỗi ngày (TMG có trong công thức Protein,Energy & Night)**
- **Dấm táo**
- **Muối biển Celtic (muối lành mạnh cần thiết để tạo axit dạ dày)**
- **Taurine**
- **Histamine**
- **Sinh tố rau xanh (HCL được tạo ra từ muối có trong rau)**

Lý do khác để sử dụng công thức GREEN!

- **Rau biển**
- **Bất kỳ loại rau nào có vị muối**
- **Những thứ có vị đắng như bồ công anh, endive (rau diếp xoăn Pháp), watercress (cải xoong), hoặc bất kỳ thảo mộc đắng nào.**

Taurine có nhiều công dụng với cơ thể như giúp tăng độ axit trong dạ dày, hình thành muối mật, bảo vệ khỏi một số kim loại và glutamate, v.v.

Những thứ có vị đắng làm tăng axit trong dạ dày bằng cách kích thích các thụ thể đắng. Kết quả là, nó lại kích thích dây thần kinh phế vị, làm tăng axit trong dạ dày, tiết mật và các enzym tuyến tụy. Bạn cũng có thể ăn các loại thực phẩm có vị đắng để tăng axit trong dạ dày như xà lách arugula, cải xoong, cây tầm ma hoặc rau bồ công anh. (bồ công anh có trong công thức Green của tôi và công thức LIVER có rất nhiều loại thảo mộc đắng hữu ích)
Uống một ly sinh tố rau xanh mỗi ngày (salad lỏng), trong đó một nửa là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem cuốn sách Heal Yourself 101)
Uống 2 thìa canh giấm táo trong nước nhiều lần một ngày - rất tốt để làm nước sốt salad

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người còn nói rằng nhịn ăn có thể chữa khỏi hầu hết mọi bệnh tật. Đó là khi bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, cố gắng trong một tuần càng tốt. Nhiều người đáng nể chỉ sống dựa vào rau và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của mình chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy các protein không bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ mất chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ yếu ớt cũ kỹ và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới.

Để việc chống lão hóa và chữa lành sức khỏe đạt kết quả thực sự, thì hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, thực hiện mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và nhịn đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nhịn ăn trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc. Khi vượt quá khả năng giải độc của gan, thì các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành chất béo để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ bị thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là việc rất quan trọng. Đó là bước đầu tiên! Cần phải loại bỏ tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa, chủ yếu thông qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách uống các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi. Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước.

Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

BIOFLAVONOID- chất kháng viêm (hoạt động cũng như thuốc kháng viêm theo toa), kháng vi sinh vật - một phần của phức hợp vit C, bioflavonoid ngăn ngừa động mạch xơ cứng, đồng thời giúp mạch máu khỏe và hỗ trợ collagen. Chúng giữ các mô liên kết lại với nhau, làm giảm bầm tím, chảy máu trong, xuất huyết, sưng tấy, tĩnh mạch nhện và giãn tĩnh mạch, giảm cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại tình trạng viêm và nhiễm trùng và mụn rộp. Chúng làm chậm quá trình hình thành đục thủy tinh thể và giúp ngăn ngừa bệnh võng mạc tiểu đường. Cơ thể không thể tạo ra những thứ này, vì vậy bạn phải lấy nó từ thực phẩm tươi tự nhiên. Quercitin là dạng bổ sung mạnh nhất. Nguồn thực phẩm giàu bioflavonoid là quả việt quất, anh đào, thực vật biển, ớt, nghệ, gừng, cỏ linh lăng, tầm xuân, phần màu trắng dưới vỏ trái cây họ cam quýt, cỏ kiều mạch, và các loại thảo mộc như táo gai, cây tầm ma , yellow dock (dương đề nhăn), cây elder, shepherd'spurse, và quả bách xù.

ASTAXANTHIN- là một trong những chất kháng viêm hàng đầu. Đó là một loại carotenoid được tìm thấy trong tảo biển đỏ - một chất chống oxy hóa mạnh gấp beta carotene chục lần và mạnh hơn VitE 500 lần !!!

Giúp tăng cường khả năng miễn dịch. Tốt cho mắt (đặc biệt là thoái hóa điểm vàng), nếp nhăn, (da) và các bệnh về não / thần kinh- vì nó có thể vượt qua hàng rào máu não nên rất có triển vọng đối với bệnh nhân Alzheimer và Parkinson.

CAPSICUM (ỚT CAYENNE) - một trong những chất thúc đẩy tuần hoàn tốt nhất hiện có. Giúp giảm đau các khớp và cơ. Hỗ trợ toàn bộ hệ thống tim mạch. Tốt cho tim. Một chống viêm tuyệt vời. Kem Capsicum tốt cho bệnh viêm khớp, đau dây thần kinh, đau cơ xơ hóa, chấn thương thể thao, đau và bong gân cơ. Giúp tiêu hóa, đốt cháy calo, giảm cân, và tăng cường hoạt động và hiệu lực của các loại thảo mộc khác. Cayenne kích hoạt và mang lại sức sống và sinh lực trở lại cho toàn bộ cơ thể. Đặt nó lên vết cắt để cầm máu (nó không gây bỏng). Trong trường hợp khẩn cấp, nó giúp cứu những người bị cơn đau tim, đột quỵ hoặc ngất xỉu.

CURCUMIN (NGHỆ)- một chiết xuất từ nghệ, loại gia vị màu vàng được sử dụng trong món cà ri. Một chất chống oxy hóa chống ung thư, chống khối u mạnh mẽ, tan trong dầu, có thể ngăn chặn vi rút. Curcumin (và nghệ) là chất kháng viêm, làm giảm nhẹ các triệu chứng đau khớp, ức chế kết tập tiểu cầu, kiểm soát sự tích tụ fibrin (tơ huyết) dư thừa trong mạch máu dẫn đến cục máu đông. Curcumin làm tăng bài tiết mật và bảo vệ chống lại sự gia tăng cholesterol trong máu do ăn thức ăn giàu chất béo. Nó ức chế yếu tố hoại tử khối u (TNF), vì vậy HIV không thể tái tạo trong tế bào T. Nhiều nghiên cứu cho thấy sức mạnh chống khối u của nghệ và curcumin.
AXIT FULVIC- Fulvic Acids, Shilajit and Plankton.

(thu được từ một chất rỉ hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và cân bằng để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic khiến các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, có nghĩa là đẩy nhanh tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp.

Thiếu khoáng chất khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác đối với sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic loại bỏ các kim loại và chuẩn bị các khoáng chất mà tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan biến những vôi hóa tích tụ nhiều năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có thêm lợi ích là có thể vượt qua hàng rào máu não!

Axit Fulvic /Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần mà đã bị khô héo bởi căng thẳng và lo lắng. Việc sử dụng Shilajit là để tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó cho rằng nó có tác dụng kỳ diệu để có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường. Chống oxy hóa, chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức, cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

ARNOSINE là một hợp chất an toàn, dung nạp tốt bao gồm các axit amin beta-alanin và L-histidine. Hiện diện tự nhiên với nồng độ cao trong não người và mô cơ xương, carnosine đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu để ức chế quá trình peroxy hóa lipid và tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra.

Bằng chứng bổ sung cho thấy carnosine có thể giúp bảo vệ não chống lại sự thiếu hụt oxy, trì hoãn sự suy giảm thị lực do lão hóa và kéo dài tuổi thọ của động vật có vú. Các nhà khoa học đã công nhận rằng carnosine có thể ứng dụng trong việc kiểm soát nhiều bệnh lý, bao gồm viêm khớp, loét dạ dày và tá tràng, huyết áp cao, rối loạn chức năng vỏ thượng thận, ngưng thở khi ngủ, viêm mãn tính, ung thư, bệnh tim và bệnh Alzheimer.

LƯU HUỲNH- cơ thể chúng ta cần lưu huỳnh như cần nước. Các nguồn là MSM, vỏ thông, lá thông, hạt thông, lô hội, cỏ dại, hành, tỏi, ớt, rau arugula, cải xoong, củ cải radish, trứng, sầu riêng, v.v. (về cơ bản là những thứ có mùi, vị đắng). Lưu huỳnh có trong tất cả các sinh vật sống và hỗ trợ hình thành các protein liên kết thích hợp với các mô liên kết, hooc môn và kháng thể.

Lưu huỳnh cần thiết để hình thành collagen, chiếm hơn 30% lượng protein trong cơ thể chúng ta. Collagen cần thiết cho sự toàn vẹn và độ đàn hồi của da. Lưu huỳnh rất quan trọng đối với hooc môn, enzym, kháng thể, chất chống oxy hóa, mô và protein cơ thể. Nó góp phần giúp tóc, móng tay khỏe mạnh, làn da mềm mại và khuyến khích sửa chữa làn da bị tổn thương bằng cách kích thích sản xuất collagen. Lưu huỳnh có tác dụng kỳ diệu đối với các mô sẹo bằng cách giúp loại bỏ các liên kết chéo trong các mô protein của da - có nghĩa là nó cũng giúp làm mờ các nếp nhăn. Lưu huỳnh thường được sử dụng để giảm đau cơ và khớp nhằm ngăn chặn các xung động gây đau trước khi chúng truyền đến não.

- Nó làm tăng lưu thông máu và duy trì cân bằng axit-kiềm.
- Nó tăng cường giải độc tự nhiên
- Nó tăng cường khả năng miễn dịch bằng cách giúp cơ thể sản xuất các globulin miễn dịch (kháng thể)
- Lưu huỳnh hòa tan canxi vô cơ từ động mạch, tim, phổi.
- Các mô sẹo bên trong và bên ngoài và vết bỏng có thể được phá vỡ và chữa lành bằng lưu huỳnh
- Nó làm tăng hấp thụ tất cả các chất dinh dưỡng thực phẩm và chất bổ sung trong vòng 12 giờ.
- Lưu huỳnh làm cho chất béo phân tán trong máu, ngăn chất béo kết tụ trong máu.
- Lưu huỳnh đóng vai trò quan trọng đối với mật, não, mô liên kết, tóc, gan, móng tay và da
- Lưu huỳnh là khoáng chất nền tảng của mọi vẻ đẹp… mỹ phẩm tốt nhất trên thế giới
- Lưu huỳnh điều chỉnh cân bằng điện giải natri / kali trong và ngoài tế bào. Điều này làm cho tế bào dễ thẩm thấu hơn và có khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng vào và thải ra khỏi tế bào tốt hơn.
- Lưu huỳnh giúp giảm đau và giảm viêm bằng cách đào thải chất thải ra khỏi tế bào. Mỗi khi cơ thể loại bỏ chất độc ra khỏi tế bào, thì cũng loại bỏ hợp chất lưu huỳnh có tác dụng trung hòa chất độc. Do đó, lưu huỳnh là khoáng chất quan trọng trong quá trình khử độc.
- Bốn axit amin chính - methionine, cysteine, cystine và taurine phụ thuộc nhiều vào lưu huỳnh.
- Nó làm giảm táo bón, giúp chữa lành vết bỏng và sẹo
- Hạ đường huyết có liên quan đến tình trạng thiếu hụt lưu huỳnh ở một mức độ nào đó
- Lưu huỳnh cung cấp độ đàn hồi, chuyển động, chữa lành và sửa chữa trong các mô. Lưu huỳnh làm giảm sự tích tụ axit lactic và có khả năng loại bỏ chứng chuột rút ở cơ, chân và lưng. Mức lưu huỳnh đầy đủ trong chế độ ăn uống có thể làm tăng 75% khả năng hồi phục ở các vận động viên.
- Lưu huỳnh giúp giảm bớt dị ứng phấn hoa và thức ăn. Lưu huỳnh vô hiệu hóa các protein lạ, chẳng hạn như chất gây dị ứng phấn hoa rất nhanh.
- Lưu huỳnh đã được chứng minh là có tác dụng đảo ngược các tình trạng khớp bằng cách cải thiện độ đàn hồi khớp, giảm tích tụ, giảm đau khớp và bằng cách phá vỡ các mô sẹo
- Ăn các loại thực phẩm chứa lưu huỳnh (tỏi, hành, ớt cay, rau arugula) với chất béo (bơ, quả hạch, dầu, hạt, v.v.) để làm dịu các cạnh thô ráp (gia vị cay và chất béo kết hợp tốt với nhau)

Chondroitin Sulphate A (CSA) - chống kích thích, chống dị ứng và chống căng thẳng, quan trọng đối với mô liên kết

Hạt Chia:

Hạt chia là nguồn cung cấp axit béo omega-3 tốt hơn so với hạt lanh (loại chất béo có tác dụng bảo vệ chống lại chứng viêm và bệnh tim mạch)

Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và các bệnh về da

Giàu chất xơ, canxi, phốt pho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm. Chúng là những hạt nhỏ giống như hạt cây thuốc phiện. Xay trong máy xay cà phê và trộn trong nước hoặc sinh tố. Uống ngay trước khi nó đặc quánh. Một chất tẩy rửa tuyệt vời.

Cây Yucca- kháng viêm, hỗ trợ probiotic

Dầu đinh hương cầm máu, giảm viêm, giảm đau







Bupleurum (cây Sài Hồ)- tốt cho tim và phổi - cải thiện tuần hoàn và hô hấp. Bupleurum giúp giảm phù nề, thường liên quan đến suy tim sung huyết. Nó làm giảm nồng độ cồn, giúp ngăn ngừa mảng bám động mạch, củng cố thành mạch máu, giúp giải độc gan (thậm chí tốt cho bệnh viêm gan) và tăng mức dopamine để bạn cảm thấy dễ chịu. Nó làm tăng mức độ của chất chống oxy hóa, chống viêm và tăng cường enzyme chống oxy hóa superoxide dismutase (SOD).



CHAPARRAL (cây bụi sa mạc)- SIÊU SỨC MẠNH ! Chaparral là một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến. Tiêu diệt vi rút, vi khuẩn, nấm và ký sinh trùng, đồng thời chống lại khối u, biến nó thành chiến binh chống ung thư quan trọng. Loài cây chịu hạn này có hơn 20 loài, không chỉ có thể sống ở điều kiện khắc nghiệt trên sa mạc, mà còn có thể sống hơn 10.000 năm tuổi. Trên thực tế, một trong những loài thực vật sống lâu đời nhất trên trái đất là cây chaparral khổng lồ ở California được cho là đã hơn 25.000 năm tuổi. Môi trường sống tự nhiên của chaparral bao gồm Tây Nam Hoa Kỳ, Mexico, Nam Mỹ, Nam Phi, Úc và Địa Trung Hải.

Chaparral là một chất chống viêm tuyệt vời, và làm tăng mức vitamin C trong tuyến thượng thận. Khi tuyến thượng thận được tăng cường thì tình trạng viêm trong cơ thể giảm đi, phản ứng với căng thẳng được cải thiện, chức năng miễn dịch được tăng cường, có thể giảm bớt trầm cảm, ổn định lượng đường trong máu, giảm dị ứng / hen suyễn, v.v. Chaparral là một chất thanh lọc máu cực kỳ mạnh mẽ, có lẽ một phần là do hàm lượng lưu huỳnh cao. Nhờ hàm lượng lưu huỳnh cao nên trong lịch sử, nó được sử dụng làm chất kích thích mọc tóc.

Các chất chống oxy hóa trong chaparral bao gồm flavonoid, và một chất chống oxy hóa rất mạnh được gọi là axit nordihydroguaiaretic (NDGA). NDGA là một chất chống oxy hóa mạnh và hiệu quả đến nỗi nó đã thực sự được sử dụng trong nhiều thập kỷ như một chất bảo quản chống oxy hóa cho dầu và thực phẩm, hoàn toàn được USDA chấp thuận .

Chaparral được biết đến nhiều nhất với khả năng điều trị ung thư hiệu quả. Tác dụng chống khối u của chaparral đã được xác minh trong các nghiên cứu được thực hiện bởi các trường đại học của cả Nevada và Utah. Một trong những điều khiến chaparral trở nên độc đáo trong khả năng điều trị ung thư là việc nó "tấn công" ung thư thông qua nhiều cơ chế. Vì phần lớn các bệnh ung thư có nguồn gốc vi sinh vật, nên cơ chế đầu tiên là thông qua việc tiêu diệt vi rút, vi khuẩn và nấm. Các tình trạng viêm mãn tính cũng có liên quan đến sự hình thành các bệnh ung thư, có nghĩa là các đặc tính chống viêm của chaparral có thể ức chế một số bệnh ung thư. Chaparral có thể ức chế ung thư do các gốc tự do và độc tố gây ra hoặc làm trầm trọng hơn, nhờ vào đặc tính chống oxy hóa và làm sạch của nó. Đặc tính làm sạch gan của Chaparral có ích với các bệnh ung thư do nội tiết tố gây ra vì gan chịu trách nhiệm phân hủy các hormone dư thừa. Và cuối cùng, chaparral ức chế các enzym ti thể, do đó ức chế sự phân chia tế bào của các tế bào ung thư. Tóm lại, điều này có nghĩa là nó ức chế sự phát triển của ung thư.

Khả năng tiêu diệt vi khuẩn của Chaparral có ích với một số bệnh liên quan đến nhiễm vi sinh vật. Bao gồm ung thư (dạng virus, vi khuẩn và nấm), bệnh tim (dạng vi khuẩn chlamydia), viêm gan (dạng virus, vi khuẩn và nấm), bệnh thấp khớp (dạng vi khuẩn chlamydia) và các dạng viêm khớp nhiễm trùng khác, bệnh đa xơ cứng (dạng virus herpes 6 ở người), viêm loét đại tràng (vi khuẩn phức hợp mycoavian), bệnh Crohn (vi khuẩn phức hợp mycoavian), bệnh tiểu đường loại 1 (virut), viêm phổi (các dạng virut, vi khuẩn và nấm), viêm phế quản (các dạng virut, vi khuẩn và nấm), v.v. Một trong những lĩnh vực nghiên cứu đầy hứa hẹn, thú vị nhất về việc sử dụng chaparral là trong điều trị nhiễm trùng herpes.

Bất chấp những gì người khác có thể tuyên bố về các sản phẩm chống oxy hóa của họ, thì chaparral vẫn là chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến. Chaparral khác biệt vì nó không bị giới hạn bởi tỷ lệ nước hoặc lipid của tế bào. Các chất chống oxy hóa trong chaparral hoạt động hiệu quả ở cả hai phần của tế bào.

Chaparral rất dẻo và vì vậy không dễ pha chế thành trà. Nhựa và nước không trộn lẫn, nhựa sẽ tách ra và dính vào thành chảo khi cố pha trà. Vì vậy, tôi khuyên bạn không nên sử dụng loại thảo mộc này như một loại trà. Cá nhân tôi thích bột trộn với các loại thảo mộc khác.

Bằng cách kết hợp bột với các loại thảo mộc dạng bột khác, thì các loại thảo mộc dạng bột khác sẽ giúp ngăn chặn nhựa trong chaparral vón cục bột thành một “viên kẹo cao su” khi nó tiếp xúc với nước. Điều này giúp duy trì diện tích bề mặt lớn hơn, do đó tăng khả năng hấp thụ và hiệu quả của thảo mộc. Ngoài ra, việc bổ sung các loại thảo mộc khác có thể làm tăng hiệu quả của từng loại thảo dược. Ví dụ, chaparral kết hợp với hoa cỏ ba lá đỏ làm tăng hoạt tính chống khối u của cả hai loại thảo mộc.
Kết hợp chaparral với pau d 'arco (lapacho, taheebo, iperoxo) làm tăng hoạt tính kháng vi rút, kháng khuẩn và kháng nấm của cả hai loại thảo mộc.

Các hợp chất lưu huỳnh trong chaparral giúp giải độc cơ thể và tăng cường tác dụng kháng virus.
Không nên hái và lấy cây tươi vì nó có chứa nhựa và ancaloit siêu mạnh gây độc cho gan. Bạn cần để khô và già trong một hoặc hai tháng trước khi sử dụng để phá hủy các alcaloid này.
Chaparral còn được gọi là “Stinkweed – loại cỏ có mùi hôi thối” và những người có loại bột này đều biết tại sao. Nó có mùi và vị rất đặc biệt - không dễ chịu cho lắm, vì vậy nếu bạn không “can đảm” uống nó với nước, thì bạn nên lấy một số viên nang rỗng lớn cỡ “00” và đổ đầy bột vào trong, và bạn sẽ không phải nếm vị của nó. Hãy nhớ trộn chaparral với Pau D Arco hoặc andrographis (xuyên tâm liên) hoặc cỏ ba lá đỏ để đạt tác dụng tổng hợp hơn.

COLEUS FORSKOHLII (HÚNG CHANH ẤN ĐỘ)- thảo mộc ayurvedic tuyệt vời trong gia đình bạc hà và hoa oải hương được sử dụng cho các tình trạng dị ứng như hen suyễn và chàm. Giúp thư giãn các cơ phế quản ở bệnh nhân hen làm cho việc thở trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Tốt cho bệnh vẩy nến, làm giảm chứng viêm, huyết áp, tăng huyết áp, tăng nhãn áp, giúp tim khỏe mạnh, làm giãn nở máu, giảm tích tụ mảng bám động mạch và giúp điều hòa tuyến giáp. Nó cũng làm tăng ATP (năng lượng) và cAMP (cyclic adenosine monophosphate (*chú thích của dịch giả: chất truyền tín hiệu thứ hai quan trọng trong nhiều quá trình sinh học*)trong trường hợp bạn đang thắc mắc) ... kích thích oxit nitric làm giãn mạch máu trong phổi, kể cả ở bộ phận sinh dục ... giống như Viagra.

ANDROGRAPHIS (XUYÊN TÂM LIÊN)- tăng bạch cầu để tăng khả năng miễn dịch, làm sạch máu và gan, chống nhiễm trùng, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống ung thư

PAU D' ARCO- Kháng viêm, khử trùng, kháng vi rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống ký sinh trùng, kháng u

JIAOGULAN (GIẢO CỔ LAM)- chứa nhiều sterol chống viêm và giúp các tuyến thượng thận sản xuất steroid kháng viêm của riêng chúng. Giúp bảo vệ gan và tạo ra nhiều tế bào bạch cầu.

RỄ CAM THẢO là một chất steroid kháng viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng u và kích thích hệ thống miễn dịch

SCHISANDRA BERRY (NGŨ VỊ TỬ BẮC)- kháng viêm, giúp gan giải độc và tái tạo

LÁ TẦM MA- chất kháng viêm steriod

TURMERIC (nghệ)- chất chống oxy hóa kháng viêm mạnh mẽ - ức chế các enzym oxy hóa. Chất chống ung thư mạnh mẽ, kháng viêm, làm sạch máu, giúp các mô trẻ hóa, tăng năng lượng, kích thích gan, giảm mụn nhọt, thêm màu sắc và độ mọng nước cho làn da. Thêm vào món salad, sinh tố, v.v.

GỪNG- là loại thảo dược ức chế enzym 5-LO lớn nhất thế giới, là anh em họ hàng hóa học của COX-2 và là nguồn thức ăn DUY NHẤT cho tế bào ung thư tuyến tiền liệt. Nếu không có nguồn thực phẩm này, các tế bào ung thư tuyến tiền liệt sẽ chết chỉ sau 1 đến 2 giờ ... vì vậy nó là một lựa chọn đặc biệt tốt để bảo vệ bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt. Nó thúc đẩy quá trình tiết dịch tiêu hóa, cải thiện sự thèm ăn, chống nôn mửa, giảm đau, cầm máu, tiêu sưng, tiết mồ hôi và ức chế vi khuẩn gây bệnh.



TULSI (Holy Basil) (Hương nhu) Loài cây kháng viêm giúp hỗ trợ hệ hô hấp. Lá cây là một vị thuốc bổ thần kinh và cũng giúp tăng cường trí nhớ. Chúng thúc đẩy việc loại bỏ chất catarrhal và đờm khỏi ống phế quản. Lá giúp tăng cường dạ dày và làm thoát mồ hôi (giúp bạn đổ mồ hôi). Hạt của cây có tính nhầy (hỗ trợ màng nhầy). Nó giúp di chuyển chất nhầy đối với bệnh viêm phế quản và hen suyễn. Lá hương nhu, mật ong và gừng sắc thành nước uống, là phương thuốc hiệu quả để chữa viêm phế quản, hen suyễn, ho và cảm lạnh. Thậm chí chỉ cần nhai lá hương nhu cũng làm giảm cảm lạnh và cảm cúm. Ngoài ra, trộn lá với đinh hương và muối để giúp giảm cảm cúm ngay lập tức. Trà hương nhu rất tuyệt vời.

SERRAPEPTASE là Enzyme kháng viêm mạnh mẽ, hiệu quả hơn aspirin, ibuprofen, Vioxx và các loại thuốc NSAID khác (thuốc kháng viêm không steriod)

SHILAJIT- Kháng viêm, hỗ trợ viêm khớp và giảm đau.

nước ép cỏ lúa mì để chữa viêm tai và nhiễm trùng

ỚT CAY



Ớt cực kỳ tốt cho sức khỏe và nên được đưa vào chế độ ăn uống thường xuyên của bạn.

Ớt cay chống **Đau nửa đầu và Đau đầu do viêm Xoang**. Các nghiên cứu cho thấy ớt có thể giảm đau cho chứng đau nửa đầu và đau đầu do viêm xoang. Capsaicin, hóa chất làm cho ớt cay nóng, được biết là có khả năng ức chế một neuropeptide quan trọng, Chất P, là chất dẫn truyền cơn đau não quan trọng. Hãy ăn capsaicin!

Ớt cay ngăn ngừa **viêm xoang** và **giảm tắc nghẽn**

Tính cay nóng của ớt giúp kích thích tiết dịch, hỗ trợ làm sạch chất nhầy trong mũi, chống nghẹt mũi. Nó cũng chứa các đặc tính kháng khuẩn giúp ngăn ngừa nhiễm trùng xoang mãn tính.

Ớt cay chống ung thư. Capsaicin không chỉ khiến lưỡi bị bỏng mà còn khiến các tế bào **ung thư tuyến tiền liệt** tự tiêu diệt chúng, theo các nghiên cứu được công bố trên tạp chí Cancer Research số ra ngày 15/3. Theo nghiên cứu, capsaicin gây ra khoảng 80% tế bào ung thư tuyến tiền liệt ở chuột đi theo các con đường phân tử dẫn đến quá trình apoptosis. Các khối u ung thư tuyến tiền liệt được điều trị bằng capsaicin có kích thước bằng 1/5 khối u ở những con chuột không được điều trị. Tiến sĩ Lehmann, M.D., Ph.D. "Nó cũng làm chậm đáng kể sự phát triển các khối u tuyến tiền liệt của dòng tế bào con người được nuôi cấy trên mô hình chuột."

Ớt cay giúp **hạ huyết áp cao**. Ăn ớt có hàm lượng vitamin A và C cao tự nhiên, và cả bioflavinoid. Chúng giúp **củng cố các mạch máu**, giúp mạch máu đàn hồi hơn và có thể điều chỉnh tốt hơn theo sự thay đổi của huyết áp. Ớt cũng có thể khiến chúng ta đổ mồ hôi, gây mất nước, tạm thời làm giảm lượng máu tổng thể.

Ớt cay kháng viêm. Capsaicin là một chất kháng viêm mạnh. Nó ức chế Chất P, chất có liên quan đến quá trình viêm, giống như nó làm giảm đau đầu và chứng đau nửa đầu, đã được liệt kê ở trên. Một ngày nào đó, Capsaicin cũng có thể là một phương pháp điều trị viêm khớp, bệnh vẩy nến và bệnh thần kinh do tiểu đường.

Ớt cay giúp làm dịu các bệnh đường ruột. Một nghiên cứu của Đại học Duke cho thấy capsaicin có thể chữa bệnh viêm ruột (IBD). Chất này cũng có thể giúp tiêu diệt vi khuẩn như H. pylori, giúp ngăn ngừa loét dạ dày.

Ớt có thể giúp bạn đốt cháy chất béo và giảm cân bằng cách tăng sự trao đổi chất của các mô mỡ trong cơ thể, tạo ra nhiệt.

Ớt cay giúp bảo vệ tim. Capsaicin có thể giúp bảo vệ tim bằng cách giảm cholesterol, chất béo trung tính và kết tập tiểu cầu. Nó cũng có thể giúp cơ thể hòa tan fibrin (tơ huyết), chất cần thiết để hình thành cục máu đông. Hơn nữa, các nền văn hóa trên thế giới sử dụng ớt cay trong bữa ăn của họ có tỷ lệ đau tim và đột quỵ thấp hơn đáng kể so với các nền văn hóa không sử dụng.

Ớt Ớt có rất nhiều vitamin C. Một quả ớt cơ bản chứa nhiều vitamin C hơn quả cam.

Ớt có thể làm ấm bàn chân! Nếu chân bạn lạnh vào mùa đông, hãy thử cách này - rắc bột ớt cayenne vào giày. Nó sẽ giữ cho bạn đôi chân đẹp và ấm áp trong những đêm đông lạnh giá!



ROSEMARY (HƯƠNG THẢO)- một trong những chất chống oxy hóa và chất kích thích kháng khuẩn, kháng viêm tự nhiên tốt nhất, thảo mộc chống lão hóa nổi tiếng. Đây là một trong những thành phần quan trọng trong Zyflamend, sản phẩm chống viêm tự nhiên bán chạy nhất trên thế giới. Hương thảo kích thích mọi thứ trong cơ thể, bao gồm cả tuần hoàn lên đầu, vì vậy rất tốt cho trí nhớ và các vấn đề liên quan đến tuổi tác. Các thành phần trong hương thảo thực sự ngăn chặn sự phân hủy acetylcholine trong não, một chất hóa học não quan trọng đối với trí nhớ. Hương thảo rất giàu canxi dễ hấp thụ để điều trị căng thẳng, và cho thấy kết quả tốt đối với bệnh ung thư vú. Nó là một loại thuốc chống trầm cảm tốt vì có tác dụng tăng cường sức mạnh cho thần kinh, kháng nấm. Nó giúp kích thích tiêu hóa, thông kinh, giúp hạ huyết áp, xoa lên đầu kích thích mọc tóc, kích tuyến thượng thận, rất tốt cho bệnh trầm cảm, nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, tăng tiết mật (giúp bổ gan, thông túi mật), giúp kích thích chất thải di chuyển qua cơ thể, do đó loại bỏ thức ăn ứ đọng từ hệ thống tiêu hóa chậm chạp.

Hu Zhang -Được sử dụng trong Y học cổ truyền Trung Quốc như một loại thảo mộc có tác dụng bổ sung sinh lực cho máu và làm giảm viêm phổi. Tên của loại thảo mộc này khá thú vị: "Hu" có nghĩa là hổ, và "Zhang" có nghĩa là cây gậy (giống như cây gậy chống). "Hu" được sử dụng để biểu thị sức mạnh, và "Zhang" có nghĩa là "hỗ trợ". Hu Zhang làm tan đờm và ngừng ho, trong số nhiều công dụng khác.

Chinese Goldthread (Hoàng liên Trung Quốc)- Đây là một loại thảo mộc khác của Trung Quốc có chứa nhiều ancaloit đắng. Một trong số đó là berberine, là một chất chống vi khuẩn, chống virus và chống nấm phi thường. Nó thậm chí còn được nghiên cứu như một biện pháp bảo vệ chống lại nhiễm trùng siêu vi khuẩn MRSA. Dưới ánh sáng cực tím, berberin thể hiện huỳnh quang tự nhiên, có nghĩa là nó thể hiện sự cộng hưởng tự nhiên với các bước sóng ánh sáng nhất định.

Barberry (Hoàng liên gai)- Một loại thảo mộc được sử dụng bởi người Ai Cập cổ đại (và vẫn còn được sử dụng ở đó ngày nay) để điều trị các cơn sốt do viêm. Nó cũng hỗ trợ tiêu hóa và chức năng gan.

Oregano- Oregano là một loại thảo mộc chống ký sinh trùng rất mạnh, nhưng nó cũng được sử dụng như một loại thảo mộc thông mũi tự nhiên và chống dị ứng.

Chè xanh - Là một loại thảo mộc chữa bệnh phi thường, chè xanh có công dụng chống ung thư mạnh mẽ và các đặc tính chống viêm.

Baikal Skullcap (Cây hoàng cầm râu) - Được sử dụng trong Y học cổ truyền Trung Quốc để điều trị bệnh viêm đường ruột, loại thảo mộc nổi tiếng thế giới này cũng làm giảm lo lắng và mất ngủ. Nó cũng giúp giảm huyết áp và giảm căng thẳng khắp cơ thể

NONI (TRÁI NHÀU) đã được sử dụng như một cây thuốc chính của người dân đảo Polynesia trong hàng nghìn năm. Nó có hiệu quả đáng kinh ngạc chống lại các bệnh thoái hóa chính như bệnh tiểu đường loại II, huyết áp cao, bệnh tim, viêm khớp, rối loạn tiêu hóa, cảm lạnh, nhiễm trùng xoang, đau đầu, các vấn đề về kinh nguyệt, rối loạn da và hơn thế nữa. Noni có hoạt tính chống khối u, kháng viêm, sửa chữa và tái tạo tế bào và tăng cường hệ thống miễn dịch. Một loại thuốc giảm đau tuyệt vời cho những bệnh như hội chứng ống cổ tay và đau thần kinh tọa. Đặc tính kháng khuẩn chống lại E Coli, v.v. Nó chứa đầy đủ các loại vitamin, khoáng chất, nguyên tố bí ẩn vi lượng, enzym, co-enzym, sterol thực vật, chất chống oxy hóa và bioflavonoid. Hãy thử sử dụng nó dưới dạng trái cây khô đông lạnh để có hiệu quả cao nhất.

Homeopathic (vi lượng đồng căn): Kali Mur, Aconite, Belladonna, Sắt Phosphat. Và Lưu huỳnh

Để điều trị bệnh viêm khớp mãn tính- kali clorua -Bạn có thể biết mình đang ở mức thấp nếu bạn bị sưng hạch, da có vảy và chất nhầy dư thừa

BETA-1, 3-D-GLUCAN- một polysaccharide từ men làm bánh. Nấm, lúa mạch và yến mạch cũng có .. Beta Glucan giúp tăng cường khả năng miễn dịch, tăng tốc độ chữa bệnh, vô hiệu hóa mầm bệnh, giảm viêm, chống khối u, cảm lạnh, cảm cúm, nhiễm virus, viêm phổi, viêm xoang, viêm phế quản, và giảm nếp nhăn để chống lão hóa. Nó làm trẻ hóa làn da, tăng độ đàn hồi, giúp giữ ẩm và ngậm nước. Nó thậm chí còn được sử dụng để điều trị ung thư hắc tố da.

BURDOCK (root) (rễ **NGƯU BÀNG)** - Loại thảo mộc chống khối u, kháng khuẩn, kháng nấm và kháng viêm rất phổ biến, thanh lọc gan, giải độc và làm sạch máu rất phổ biến, và bởi vì nó làm sạch máu rất tốt, nên nó trở thành một trong những chất làm sạch DA tự nhiên tuyệt vời. Nó loại bỏ axit khỏi máu. Tuyệt vời cho bệnh chàm và bệnh vẩy nến. Nó cân bằng hormone da, các vấn đề về khớp và tuyến. Nó rất giàu khoáng chất và vi lượng giúp hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Nó chứa nhiều B1, B2, B3, C, sắt, mangan, silic và kẽm, cân bằng canxi và phốt pho giúp nó trung tính trong PH. Rễ cây ngưu bàng là một chất kháng viêm không steroid. Nó cũng chứa inulin- nguồn thực phẩm tuyệt vời cho probiotics và hệ vi sinh đường ruột. (trong công thức Green và Liver)

MỨC CACBON ĐIÔXIT THẤP

Mọi người đều nói về oxy, nhưng chúng ta thực sự cũng cần carbon điôxit và dù bạn có tin hay không, thì nhiều người (khoảng 40%) có lượng cacbon điôxit thực sự THẤP. Tình trạng này được gọi là giảm cacbon điôxit huyết.

Các triệu chứng bao gồm từ bệnh **hen suyễn** và **lo lắng** đến **căng cơ**, **rối loạn tuần hoàn** và hơn thế nữa. Khi mức độ cacbon điôxit giảm, thì việc thở trở nên khó khăn hơn và các bệnh như hen suyễn, ngưng thở khi ngủ và ngáy có thể phát triển. Cacbon điôxit cũng là chất kháng histamine tự nhiên của cơ thể, và mức độ thấp làm cho các phản ứng dị ứng trở nên dữ dội hơn.

CO2 đóng 2 vai trò quan trọng trong tuần hoàn. Đầu tiên, nó giúp thư giãn và làm giãn các động mạch và mao mạch để máu có thể đến các mô. Nếu không có đủ CO2, oxy trong máu sẽ không bao giờ được giải phóng vào các mô khi cần thiết.

Cacbon điôxit thấp thực sự dẫn đến lượng oxy thấp, vì vậy CO2 thấp khiến não thiếu oxy và trở nên hiếu động thái quá (**lo lắng**). Hoạt động quá mức này cũng ảnh hưởng đến các dây thần kinh đi đến cơ bắp, dẫn đến tình trạng run. Tăng CO2 đến mức phù hợp giúp hỗ trợ tình trạng run bằng cách bình thường hóa các dây thần kinh và chuyển hóa amoniac độc hại thành urê, sau đó được đào thải ra khỏi cơ thể một cách vô hại.

Mức CO2 thấp làm tăng độ nhạy cảm cơn đau.

Các rối loạn giấc ngủ như ngưng thở, ngáy và mất ngủ đều có thể liên quan đến mức carbon dioxide thấp. CO2 giảm trong các mô bị viêm dẫn đến ngáy và việc giúp hoạt động quá mức của não trở về bình thường sẽ cho phép người ta chìm vào giấc ngủ một cách yên bình thay vì nằm đó cả đêm không ngừng suy nghĩ.

Cơ thể sử dụng CO2 để giúp tự giải độc khỏi kim loại nặng.

CO2 không thể tự hít vào, nó cần được trộn với oxy. Một trong những cách tốt nhất có lợi là thở đúng cách (không thở nông). Để tăng lượng cacbon điôxit, hãy hít thở sâu và nín thở càng lâu càng tốt, sau đó thở ra hết cỡ, làm rỗng phổi. Tiếp tục càng lâu càng tốt.

Hạt thì là (cumin) đen

Hạt thì là đen, (Nigella Sativa) - đã được sử dụng trong lịch sử để chữa bệnh cho con người trong hàng ngàn năm cho mọi thứ bệnh, bao gồm ung thư, vi khuẩn, vi rút, loét, tiểu đường, bệnh mãn tính, bệnh gan và tuyến tụy, nấm, mốc và ký sinh trùng. Chúng được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất ở khắp Trung Đông. Trong các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên chuột, nó được báo cáo là có khả năng ức chế sự phát triển của khối u lên đến 50%, tăng 250% sự phát triển của các tế bào tủy xương khỏe mạnh, tăng sản xuất interferon tự nhiên, vô hiệu hóa hoặc tiêu diệt một số loại tế bào ung thư và giúp bảo vệ cơ thể chống lại các ảnh hưởng do hóa trị và bức xạ.



Nó đã được sử dụng để điều trị bệnh ung thư, bệnh tim, hỗ trợ mọc tóc, sản xuất tủy xương, điều trị dị ứng, vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm lạnh, cảm cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, tiểu đường, tiêu chảy, khó tiêu, ợ chua, ký sinh trùng, nấm candida, cholesterol, chứng viêm, mụn trứng cá, viêm khớp, thấp khớp, bỏng, chàm, vẩy nến, nhiễm nấm, giãn phế quản phổi, hen suyễn, tăng sữa mẹ, trấn an thần kinh, chữa động kinh, tiền liệt tuyến, túi mật, sỏi thận, trĩ, tái tạo tế bào da bị tổn thương.

Thuộc họ hoa mao lương, hạt có màu sẫm, mỏng và có hình lưỡi liềm khi còn nguyên hạt. Hạt đen của chúng chứa hơn 100 hợp chất hóa học, nhiều hợp chất trong số đó vẫn chưa được xác định. Thành phần hoạt chất chính trong dầu hạt đen là nigellone tinh thể. Dầu hạt cũng chứa beta sitosterol, thymoquinone, axit myristic, axit palmitic, axit stearic, axit palmitoleic, axit oleic, axit linoleic, axit arachidonic, protein và vitamin B1, B2 và B3. Hàm lượng cao phytosterol được tìm thấy trong Dầu thì là đen - cũng cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất hormone, tự nhiên provitamin D và axit mật - giúp ngăn ngừa rối loạn nội tiết, giảm khả năng miễn dịch và sát thủ số 1 - bệnh tim mạch. Nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, thuộc Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia - cho thấy rằng Nigella Sativa (Thì là đen) ĐÃ PHÁ HỦY các tế bào ung thư tuyến tụy - đáng kinh ngạc với 80% tế bào ung thư chết! Nó cũng giúp ngăn chặn quá trình phiên mã gen để các tế bào ung thư không thể tái tạo!

Thành phần kì diệu trong Nigella Sativa dường như là thymoquinone. Các nhà nghiên cứu tin rằng thymoquinone hứa hẹn sẽ là một biện pháp phòng ngừa cho những bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và hóa trị, cũng như một biện pháp phòng ngừa đầy hứa hẹn - đặc biệt là đối với những người dễ bị bệnh di truyền. Thì là đen giúp ích cho tim và hệ thống tim mạch vì nó giàu axit omega 6 & 9 không bão hòa và phytosterol giúp củng cố và tăng độ đàn hồi của thành mạch máu, giảm độ mỏng manh và tính thẩm thấu của mao mạch, ngăn ngừa hình thành huyết khối và giảm áp lực động mạch. Nó cũng giúp giảm cholesterol - ngăn ngừa sự hình thành các mảng xơ vữa động mạch nguy hiểm, cũng như ngăn ngừa sự phát triển của các yếu tố gây viêm trong hệ thống tim mạch tổng thể. Ngoài ra, Thì là đen đã được sử dụng để điều trị nhịp tim nhanh, nhịp tim chậm, hạ huyết áp, tăng huyết áp, cũng như các bệnh tim loại trừ khác.

Cách tốt nhất để uống thì là đen là 1/2 thìa cà phê dầu hạt ép 3 lần mỗi ngày khi bụng đói với nước, nước trái cây hoặc trà. Dầu cô đặc hơn là dùng hạt chưa ép.

Một điều có thể tạo ra sự khác biệt lớn về sức khỏe ...



VI SINH ĐƯỜNG RUỘT****Bí mật sự sống**

Một trong những bí quyết quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta là có mức lợi khuẩn thích hợp trong cơ thể. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn và chống lại các vi khuẩn "xấu" như nấm Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn cơ thể chúng ta. Khi mọi người ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm từ bột mì hoặc ngũ cốc, tức là họ đang nuôi nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn có lợi của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, IBS (hội chứng ruột kích thích), ung thư dạ dày và đại tràng, các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề về nhân cách nghiêm trọng như tự kỷ, ADD (rối loạn giảm chú ý), lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó thở và nhiều bệnh khác nữa. Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng sức khỏe này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách Heal Yourself 101 của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thực phẩm đó để chúng có thể phát triển. Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy.

Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị rối loạn đầu óc, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi nghĩ có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì mâu thuẫn do cảm xúc bất ổn bởi chất hóa học trong não thay đổi liên quan tới tính chất hóa học của thực phẩm mà người đó đã ăn và bị nghiện. Người ta thậm chí còn bị co giật và động kinh giả vì những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn chúng, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Điều quan trọng là các vi sinh vật trong ruột phải cân bằng thích hợp. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ dàng hơn vi khuẩn xấu, khiến con người không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không thể tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến protein không tiêu đi vào dòng máu – nguyên nhân hàng đầu gây dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh gây hại và có thể dẫn đến các vấn đề suốt đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, thì cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ lấy lại được phong độ trước đây vì những vấn đề như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại khiến phong độ giảm sút. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các sinh vật probiotic thích hợp.

Nếu chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida thì sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế còn có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, thảo mộc cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt. Các sản phẩm có chứa enzym cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ thực vật và nuôi dưỡng nấm Candida cũng như làm tăng lượng đường trong máu. Câu trả lời không phải là "diệt", mà là lấy đi nguồn cung cấp thực phẩm của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa quả) và chỉ nuôi ăn lợi khuẩn. Hệ thực vật probiotic yêu thích là chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, FOS (fructooligosaccharides- làm từ rễ rau diếp xoăn), konjac gum (bột khoai nưa), rễ cam thảo, chất xơ inulin. Ăn trái cây nhưng không uống nước ép. (quá nhiều đường đậm đặc)

Vì vậy, hãy chạy bộ, đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng chăm sóc sức khỏe gần nhất và mua PROBIOTICS. Lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đây là môi trường sống của các sinh vật, được đóng gói với ít thức ăn để giữ cho chúng còn sống. Viên nang khô rất đáng ngờ. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác, hãy lấy bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không phải dạng sữa (chất nền là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự làm bằng cách mua kefir hoặc bộ kit kích hoạt trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm có nuôi cấy men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ thực vật. Bạn CẦN thêm những lợi khuẩn vào cơ thể mình!

Trên thực tế, ngay cả các vấn đề veeff xoang cũng được hưởng lợi. Không nuốt hoặc ngửi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn lên mũi - (dù sao thì nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hoặc vi rút). Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết men vi sinh trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc diệt khuẩn. Điều tốt nhất là hít nước có men vi sinh lên mũi.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng, điều quan trọng là phải uống nhiều men vi sinh vào cuối ngày (đợi 4 đến 6 giờ để các loại thảo mộc chống ký sinh trùng tiêu hóa hết, nếu không chúng cũng sẽ giết chết men vi sinh.

Chúng không tham lam, vì vậy chúng không đòi hỏi vật chất nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy cảnh giác trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những người bạn tốt gửi cho bạn tín hiệu đó. Đó là các loại men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng đang đòi hỏi đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, carbs và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả đều biến thành hỗn hợp bám dính không lành mạnh, không có tác dụng gì khác ngoài việc làm thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, thì đó là dấu hiệu chắc chắn bạn đã nuôi nhầm kẻ xấu. Điều đó có nghĩa là hại khuẩn đang tăng lên về số lượng và áp đảo lợi khuẩn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Hãy cho những người bạn tốt ăn, không cho kẻ xấu ăn.

Chỉ mỗi phát biểu này cũng đủ tạo ra nhiều thay đổi trong cuộc sống của bạn hơn bất cứ thứ gì khác.



ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN VẪN CHƯA CÓ CUỐN SÁCH CHÍNH – THÌ HÃY MUA NÓ!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn nên thực hiện điều gì ngay để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần đọc:

HealAnything.com



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCH MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).**EdiblePlantGuide.com**

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơthể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại **Charconite.com**



FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - **CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG**- Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên khôngcó calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúngsẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại **MarkusPaintingsBook.com**

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.





THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn

EdibleLandscaping.com

MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801

TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch’s site

LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474

Starwest-Botanicals.com

FrontierCoop.com

LivingEarthHerbs.com

DiscountNaturalHerbs.com

FloridaHerbHouse.com

OsageGardens.com

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com
Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org 770-889-6240
MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:
Diatomaceous Earth –
HEALTHY PET FOOD
Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ
Auntjeni.com
Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238
TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)
theseaweedman.com
Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875
800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com** **Country Life Natural Foods** - 800-456-7694 **clnf.org**
LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil
livingtreecommunity.com 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303 Referrals for Huggins dentists.
International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed, stamped envelope to
Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430
Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa **Email:**
hippocrates@worldnet.att.net 1443
Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Institute
optimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945(800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612(800) 993-4325 or (512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net

Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas 76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.com
Phone 770 992-9218

Creative Health Institute
112 West Union City Road
Union City, Michigan 49094
517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.
22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh,
Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Jenulence http://www.jenulence.com

Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com Aveda http://www.aveda.com

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*

Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.comMiracle II soap http://www.miraclesoap.com
Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com





LIP CARE / CHĂM SÓC MÔI

Bee Magic **medicinemamasapothecary.com** **Egyptian Magic** **http://www.egyptianmagic.com** **Burt's Bees Lip Balm** **http://www.burtsbees.com** **Badger Organic Lip Balm** **http://www.badgerbalm.com** **Herbal Choice Mari** **http://www.herbalchoicemari.com** **Aubrey Organics** **http://www.aubrey-organics.com** **100Percent Pure** **http://www.100percentpure.com** **Aveda** **http://www.aveda.com**

Jenulence **http://www.jenulence.com**

Mychelle **http://www.mychelle.com**

Bella Organics **http://www.lovebelloaorganics.com**

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant **http://www.miraclesoap.com** **Herbal Choice Mari** **http://www.herbalchoicemari.com** **Aubrey Organics** **http://www.aubrey-organics.com** **RealPurity.com "From nature to You"** **http://www.RealPurity.com** **Bella Organics** http://www.lovebelloaorganics.com

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!



In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

